

कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्य महत्वाचे

कामाच्या ठिकाणी आरोग्य सुनिश्चित करण्यासाठी आणि थकवा टाळण्यासाठीची पावले:



मर्यादा ठरवा

काम आणि आयुष्यातील संतुलन स्पष्ट ठेवा आणि अतिप्रतिबद्धता टाळा



नाही म्हणायला शिका:

तुम्ही हाताळू शकता त्यापेक्षा जास्त घेऊ नका



प्राधान्याने स्वतःची काळजी घ्या:

नियमित व्यायाम करा, चांगले खा, पुरेशी झोप घ्या आणि आरामदायी उपक्रमांमध्ये सहभागी व्हा



वास्तविक उद्दिष्टे निश्चित करा

साध्य करण्यायोग्य उद्दिष्टांवर लक्ष्य ठेवा आणि लहान यशांचा आनंद साजरा करा



तुमचा वेळ व्यवस्थापित करा:

उच्च-प्राधान्य असलेल्या कामांवर लक्ष केंद्रित करा आणि नियमित विश्रांती घ्या



मानसिक नैराश्य ओळखा

थकवा आणि चिडचिड यासारख्या सुरुवातीच्या लक्षणांवर लक्ष ठेवा आणि त्यांचे त्वरित निराकरण करा



सुपूर्द करणे आणि संयोजन:

कामाचे ओझे कमी करण्यासाठी कामे वाटून घ्या आणि सहकार्य करा



नित्यता टाळा

स्क्रीनचा नित्य वापर टाळा आणि परत ताजेतवाने होण्यासाठी सुट्टीचा वेळ वापरा



कारकिर्दीचा पाठपुरावा

सतत शिकत राहा आणि स्वप्रेरित आणि व्यस्त राहण्यासाठी कारकिर्दीची उद्दिष्टे निश्चित करा



व्यावसायिक मदत घ्या :

जर तुम्ही तणावावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी धडपडत असाल, तर तणावापासून मुक्त होण्यासाठी डॉक्टरांची मदत घ्या



In Public interest from the makers of

Rexipra Forte
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

ALTIMA | INTAS
A Division of INTAS